

# 富自販けんぽだより

当組合の特定健診時の生活習慣問診の集計結果を全国の健保組合平均・協会けんぽと比較しました。(H28.H29の問診データを基に作成)

富山自販健保の加入されている方は運動不足なの？



下の表にもあるとおり特に**男性**の方が運動習慣が少ないようです。



富山県は車を運転する機会が多く歩く機会が少ないから？

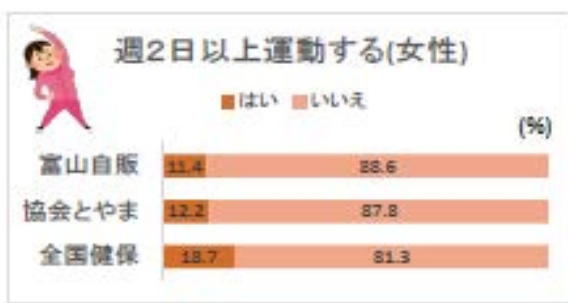
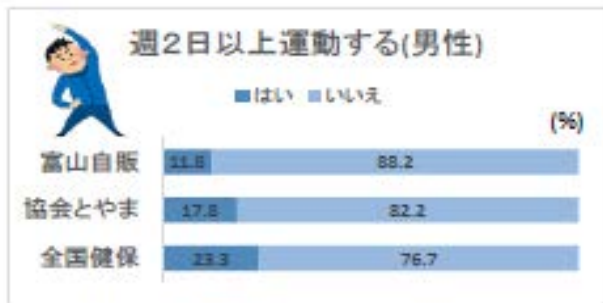


確かに、富山県の方は車に乗る習慣が多く歩くなどの運動習慣にも繋がります。

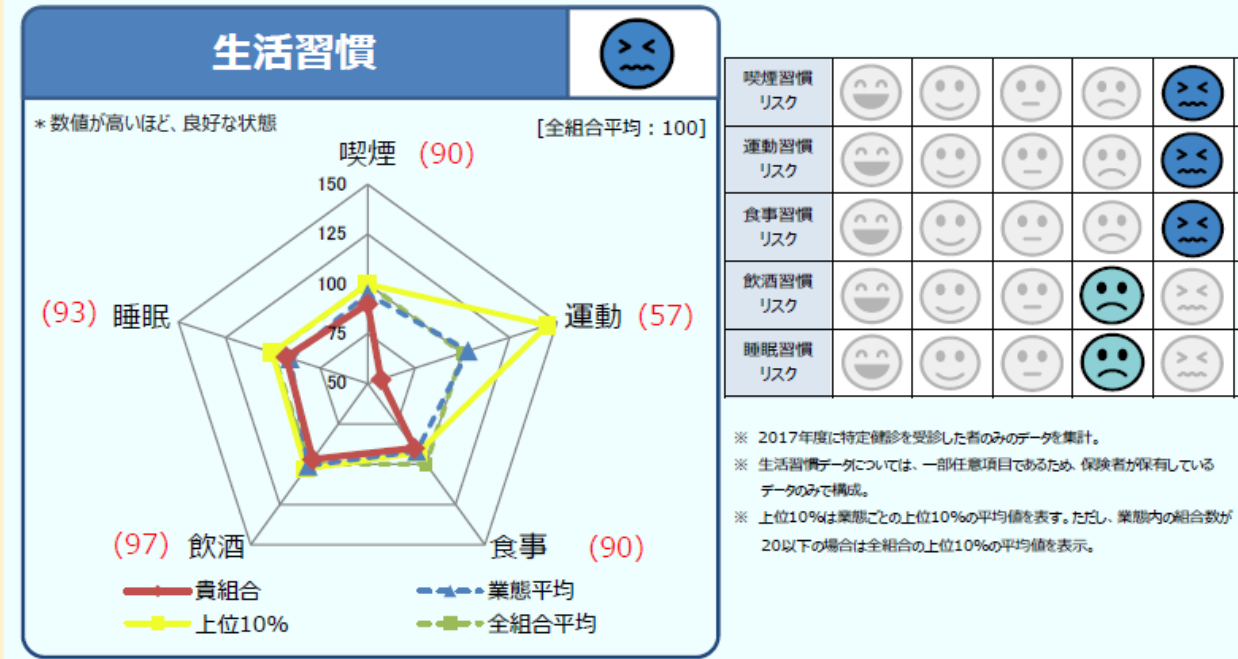


## 運動習慣

H29生活習慣の一部データ抜粋



国より示された当組合の全体平均のグラフからも生活習慣で運動不足の方が特に多い傾向です。



赤色の線が当組合ということ、**運動の値が特に悪い**ですね。



そうですね。生活習慣のなかでも運動の値が平均を大きく下回っています。



全体的に悪いのですが**運動・喫煙・食事習慣**が問題です。  
 運動してますか？  
 禁煙してみるキッカケは？  
 食事は就寝する2時間前に摂りたいですネ。



40歳になって健康面の問題はどうでしょう。若い時と違い40代を過ぎると疲れなどいろいろな変化がみられます。体の調子が悪く病院へ治療しなければならないことになります。



秋は運動の季節です！  
 「生活習慣改善してみませんか？」

